

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

BAB 13. MEMASUKI PUSAT BATIN  
CHAPTER 13. ENTERING THE INNER CENTERING

16 November 1972 pm in Woodlands, Bombay

18. LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SUATU OBJEK. JANGAN PERGI KE OBJEK LAIN. DI SINI DI TENGAH-TENGAH OBJEK ITU – BERKAHNYA.
19. TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUK HANYA DI ATAS BOKONG. TIBA-TIBA, KETERPUSATAN.
20. DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, MENGALAMI. ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT.
21. TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI OLEH NEKTAR\* DENGAN SEBATANG JARUM, DAN DENGAN LEMBUT MASUKI LUKA TUSUKAN ITU DAN MENCAPAI KEMURNIAN DI DALAM.

(\*Nectar terjemahnya adalah: madu, inti sari, minuman para dewa, air suci keabadian. Dalam terjemahan ini nectar akan tetap di terjemahkan sebagai nectar.)

- 
18. LOOK LOVINGLY AT SOME OBJECT. DO NOT GO TO ANOTHER OBJECT. HERE IN THE MIDDLE OF THE OBJECT – THE BLESSING.
  19. WITHOUT SUPPORT FOR FEET OR HANDS, SIT ONLY ON THE BUTTOCKS. SUDDENLY, THE CENTERING.
  20. IN A MOVING VEHICLE, BY RHYTHMICALLY SWAYING, EXPERIENCE. OR IN A STILL VEHICLE, BY LETTING YOURSELF SWING IN SLOWING INVISIBLE CIRCLES.
  21. PIERCE SOME PART OF YOUR NECTAR-FILLED FORM WITH A PIN, AND GENTLY ENTER THE PIERCING AND ATTAIN TO THE INNER PURITY.

Tubuh manusia adalah sebuah mekanisme yang misterius. Pekerjaannya adalah dua dimensi. Untuk pergi ke luar, kesadaranmu pergi melalui indera-indera untuk bertemu dunia, untuk bertemu materi. Tapi ini hanyalah salah satu dimensi dari fungsi tubuhmu. Tubuhmu memiliki dimensi lain juga: itu mengarahkanmu ke dalam. Jika kesadaran pergi

keluar, maka apa pun yang engkau ketahui adalah materi; jika kesadaran masuk ke dalam, maka apa pun yang engkau ketahui adalah non-materi.

Pada kenyataannya, tidak ada pembagian: materi dan non-materi adalah satu. Tapi kenyataan ini - X - jika dilihat melalui mata, indera, tampak sebagai materi. Realitas yang sama ini, jika X, dilihat dari dalam - bukan melalui indera, tetapi melalui pemusatan - terlihat seperti non-materi. Kenyataannya adalah satu, tetapi engkau dapat melihat hal itu dalam dua cara. Yang satu adalah melalui indera; yang lain tidak melalui indera. Semua teknik pemusatan ini adalah benar-benar untuk membimbingmu ke titik di dalam dirimu dimana indera tidak bekerja, di mana engkau melampaui indera.

Tiga hal yang harus dipahami terlebih dahulu sebelum kita memasuki teknik-tekniknya. Pertama, ketika engkau melihat melalui mata, mata tidaklah melihat: mereka hanya pembukaan untuk melihat. Sang penglihat adalah di belakang mata. Yang melihat melalui mata bukanlah mata. Itulah mengapa engkau dapat menutup matamu dan masih dapat melihat mimpi, pengelihatan (visions), gambar-gambar. Sang penglihat adalah di balik indera-indera; ia bergerak melalui indera ke dunia. Tetapi jika engkau menutup indera-indera mu, penglihat itu tetap ada di dalam.

Jika sang penglihat, kesadaran ini, terpusat, tiba-tiba ia menjadi sadar akan dirinya. Dan ketika engkau menyadari dirimu engkau menyadari keberadaan (eksistensi) secara total, karena engkau dan keberadaan (eksistensi) bukanlah dua. Tapi untuk menyadari diri sendiri kita memerlukan pemusatan. Dengan pemusatan maksudku adalah kesadaranmu tidak terbagi dalam banyak arah, kesadaranmu tidak bergerak kemana-mana, tetap dalam dirinya sendiri... tidak-bergerak, mengakar, tanpa arah ke mana pun, hanya tetap di sana: di dalam.

Ini terlihat sulit untuk tetap berada di dalam, karena bagi pikiran kita bahkan pemikiran tentang bagaimana untuk tetap di dalam akan menjadi pemikiran yang keluar. Kita mulai berpikir: "bagaimana" ini mulai berpikir. Untuk berpikir tentang yang di dalam, batin, yang juga merupakan pemikiran bagi kita - dan setiap pemikiran semacam itu adalah termasuk yang di luar, tidak pernah merupakan bagian yang di dalam, karena di pusat terdalammu engkau hanyalah kesadaran.

Pemikiran adalah seperti awan. Mereka datang kepadamu, tetapi mereka bukan milikmu. Setiap pemikiran berasal dari luar, dari luar. Engkau tidak dapat menghasilkan satu pikiran pun di dalam. Setiap pemikiran berasal dari luar; tidak ada kemungkinan untuk menciptakan pemikiran di dalam. Pemikiran adalah seperti awan yang datang kepadamu. Jadi, setiap kali engkau berpikir, maka engkau tidak di dalam - ingatlah. Untuk berpikir adalah untuk keluar. Jadi bahkan jika ketika engkau berpikir tentang batin, jiwa, diri sejati, engkau tidak berada di dalam.

Semua pemikiran ini tentang sang diri, tentang batin, tentang yang di dalam, telah datang dari luar; mereka bukan milikmu. Yang milikmu hanyalah kesadaran, seperti-langit, tanpa awan.

Jadi apa yang harus dilakukan? Bagaimana cara untuk mendapatkan kesadaran yang sederhana ini di dalam? Beberapa perangkat (alat) digunakan, karena secara langsung engkau tidak dapat melakukan apa-apa. Beberapa perangkat (alat) diperlukan dimana dengan itu engkau akan dilemparkan ke dalam, dilempar kesitu. Pusat ini selalu membutuhkan pendekatan yang tidak langsung; engkau tidak dapat mendekatinya secara langsung. Pahami hal ini dengan jelas, karena ini sangat mendasar.

Engkau sedang bermain, dan kemudian engkau mengatakan bahwa itu sangat membahagiakan, bahwa "aku merasa sangat bahagia, aku menikmatinya. Sebuah kebahagiaan yang samar telah meninggalkan kesan." Seseorang mendengarkanmu. Ia juga mencari kebahagiaan - semua orang demikian. Dia berkata, "Maka aku harus bermain, karena jika melalui bermain kebahagiaan dapat dicapai, maka aku harus mencapainya." Dia bermain juga, tapi dia secara langsung menghubungkannya dengan kebahagiaan, dengan kesenangan, dengan kenikmatan. Kebahagiaan adalah produk sampingan. Jika engkau benar-benar dalam permainanmu, terserap, kebahagiaan lah hasilnya, tetapi jika engkau terus-menerus mendambakan kebahagiaan maka tidak akan ada yang terjadi. Bermain adalah awalnya.

Engkau sedang mendengarkan musik. Seseorang berkata, "Aku merasa sangat bahagia." Tapi jika terus-menerus engkau secara langsung peduli dengan kebahagiaan, engkau bahkan tidak akan dapat mendengarkan musik itu. Kepedulian itu, keserakahan untuk kebahagiaan akan menjadi penghalangnya. Kebahagiaan (bliss) adalah produk sampingan, engkau tidak dapat mengambilnya secara langsung. Ia adalah fenomena yang sangat halus sehingga engkau harus mendekatinya secara tidak langsung. Lakukan sesuatu yang lain dan hal itu terjadi. Engkau tidak dapat melakukannya secara langsung.

Apa pun yang indah, apa pun yang abadi adalah begitu halus sehingga jika engkau mencoba untuk mengambilnya secara langsung itu akan hancur. Itulah yang dimaksud dengan teknik dan perangkat. Teknik-teknik ini terus memberitahumu untuk melakukan sesuatu. Apa yang engkau lakukan tidaklah penting; yang dihasilkannya itu yang penting. Tapi pikiranmu harus peduli dengan melakukan, dengan teknik, bukan dengan hasilnya. Hasilnya terjadi - itu pasti akan terjadi. Tapi itu selalu terjadi secara tidak langsung, jadi jangan khawatir dengan hasilnya. Pedulilah dengan tekniknya. Lakukan sepenuh dan sedalam mungkin, dan lupakan hasilnya. Itu terjadi, tetapi dirimu sendiri dapat menjadi penghalang untuk itu.

Jika engkau hanya peduli dengan hasilnya, maka itu tidak akan pernah terjadi. Dan kemudian itu menjadi sangat aneh. Orang-orang datang kepadaku dan berkata, "Engkau berkata bahwa jika kita melakukan meditasi ini akan terjadi, tapi kami melakukannya dan

ini tidak terjadi." Dan mereka benar, tetapi mereka telah melupakan syarat ini: engkau harus melupakan tentang hasilnya, hanya kemudian hal itu terjadi.

Engkau harus berada dalam tindakan sepenuhnya. Semakin engkau berada dalam tindakan, semakin cepat hasilnya terjadi. Tetapi itu selalu tidak langsung. Engkau tidak dapat menjadi agresif dengannya; engkau tidak dapat keras dan kasar dengannya. Ini adalah suatu fenomena yang halus; tidak dapat diserang. Ia hanya datang kepadamu saat engkau terlibat di tempat lain dengan begitu dalamnya sehingga ruang batinmu menjadi kosong. Semua teknik-teknik ini adalah tidak langsung. Tidak ada teknik langsung untuk terjadinya keadaan spiritual.

Sekarang tekniknya - teknik ke enam untuk pemusatan:

LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SUATU OBJEK. JANGAN PERGI KE OBJEK LAIN. DI SINI DI TENGAH OBJEK - BERKATNYA.

Aku harus mengulanginya: LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KE SEBUAH OBJEK JANGAN PERGI KE OBJEK LAIN. Jangan pindah ke objek lain. DI SINI DI TENGAH OBJEK INI - BERKATNYA.

LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KE SEBUAH OBJEK ... DENGAN PENUH CINTA adalah kuncinya. Pernahkah engkau melihat dengan penuh cinta kepada objek apa pun? Engkau mungkin mengatakan ya karena engkau tidak tahu apa artinya untuk melihat dengan penuh cinta pada sebuah objek. Engkau mungkin telah melihat dengan penuh gairah dan nafsu pada sebuah objek - itu adalah hal lain. Itu benar-benar berbeda, sama sekali bertentangan. Jadi pertama-tama, perbedaannya; cobalah untuk merasakan perbedaannya.

Wajah yang cantik, tubuh yang indah - engkau melihat padanya, dan engkau merasa bahwa engkau melihat itu dengan penuh cinta. Tapi kenapa engkau melihatnya? Apakah engkau ingin mendapatkan sesuatu darinya? Maka itu nafsu, bukan cinta. Apakah engkau ingin memanfaatkannya? Maka itu nafsu, bukan cinta. Maka sungguh, engkau akan berpikir tentang bagaimana menggunakan tubuh ini, bagaimana untuk memilikinya, bagaimana membuat tubuh ini alat untuk kebahagiaanmu.

Nafsu berarti bagaimana menggunakan sesuatu untuk kebahagiaanmu; cinta berarti kebahagiaanmu sama sekali tidak penting. Sungguh, nafsu berarti bagaimana cara untuk mendapatkan sesuatu darinya dan cinta berarti bagaimana untuk memberikan sesuatu. Cinta dan nafsu sama sekali bertentangan.

Jika engkau melihat wajah yang cantik dan engkau merasa mencintai wajah itu, perasaan yang langsung dirasakan dalam kesadaranmu adalah bagaimana melakukan sesuatu untuk membuat wajah ini bahagia, bagaimana melakukan sesuatu untuk membuat pria ini

atau wanita ini bahagia. Kepedulian itu bukan untuk dirimu sendiri, yang dipedulikan adalah orang lainnya.

Dalam cinta orang lain adalah yang penting; dalam nafsu dirimu adalah yang penting. Dalam nafsu engkau berpikir bagaimana membuat orang lain sebagai alatmu (instrument); dalam cinta engkau berpikir bagaimana menjadikan dirimu sebagai alat (instrumen) itu sendiri. Dalam nafsu engkau akan mengorbankan yang lain; dalam cinta engkau akan mengorbankan dirimu sendiri. Cinta berarti memberi; nafsu berarti mendapatkan. Cinta adalah berserah; nafsu adalah penyerangan.

Apa yang engkau katakan tidak ada artinya. Bahkan dalam nafsu engkau berbicara atas nama cinta. Bahasamu itu tidak terlalu berarti, jadi jangan tertipu. Lihatlah ke dalam, dan kemudian engkau akan mengerti bahwa tidak sekalipun dalam hidupmu engkau melihat dengan penuh cinta terhadap seseorang atau objek.

Perbedaan kedua adalah: sutra ini mengatakan, LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SEBUAH OBJEK. Sungguh, bahkan jika engkau melihat dengan penuh cinta ke sesuatu materiil, mati, objek itu akan menjadi seperti seseorang (person), seseorang yang hidup. Jika engkau melihat dengan penuh cinta kepadanya, cintamu adalah kunci untuk mengubah apa pun menjadikannya hidup layaknya seorang manusia. Jika engkau melihat dengan penuh cinta kepada sebatang pohon, pohon itu menjadi hidup layaknya manusia.

Baru beberapa hari yang lalu aku berbicara dengan Vivek, seorang murid dekat, dan aku mengatakan kepadanya bahwa ketika kami pindah ke ashram yang baru kami akan memberi nama setiap pohon, karena setiap pohon adalah layaknya manusia yang hidup. Apakah engkau pernah mendengar ada orang yang menamai pohon? Tidak ada yang menamai pohon karena tidak ada yang merasakan cinta kepadanya. Jika sebaliknya yang terjadi, sebatang pohon akan menjadi seseorang. Maka itu tidak hanya satu di tengah kerumunan, tetapi ia menjadi unik.

Engkau menamai anjing dan kucing. Ketika engkau menamai seekor anjing dan engkau menyebutnya Macan atau sesuatu yang lain, maka anjing menjadi seseorang, menjadi pribadi (person). Maka ia tidak lagi hanya seekor anjing di antara anjing-anjing lain, ia memiliki kepribadian (personality); engkau telah menciptakan seseorang. Setiap kali engkau melihat dengan penuh cinta kepada sesuatu, itu menjadi seseorang.

Dan sebaliknya juga demikian. Setiap kali engkau melihat dengan mata penuh nafsu ke arah seseorang, orang tersebut menjadi sebuah objek, sebuah benda. Itulah sebabnya mata penuh nafsu itu menjijikkan - karena tidak ada yang suka untuk menjadi sebuah benda. Ketika engkau melihat istrimu dengan mata penuh nafsu - atau wanita lain, atau laki-laki, dengan mata penuh nafsu - yang lainnya akan merasa sakit hati. Apa yang sebenarnya engkau lakukan? Engkau mengubah seseorang, orang yang hidup, menjadi sebuah alat benda mati. Engkau sedang berpikir tentang bagaimana "menggunakan," dan ke-orang-nnya (person) itu terbunuh.

Itulah sebabnya mata penuh nafsu itu menjijikkan, buruk. Ketika engkau melihat seseorang dengan cinta, orang lainnya dinaikkan. Dia menjadi unik. Tiba-tiba ia menjadi seseorang (person). Seseorang (a person) tidak dapat digantikan; satu benda dapat digantikan. Sebuah 'benda' berarti bahwa itu dapat digantikan; 'seseorang' berarti yang tidak dapat digantikan: tidak ada kemungkinan untuk mengganti pria atau wanita itu. Seseorang itu unik; suatu benda itu tidak unik.

Cinta membuat segala sesuatu unik. Itu sebabnya tanpa cinta engkau tidak pernah merasa seperti seseorang. Kecuali seseorang mencintaimu secara mendalam, engkau tidak pernah merasa bahwa engkau memiliki keunikan apa pun. Engkau hanya satu di tengah orang banyak - hanya sebuah nomor, tanggal. Engkau dapat digantikan.

Misalnya, jika engkau seorang pegawai di kantor atau seorang guru di sekolah atau seorang profesor di universitas, ke-profesor-an mu dapat diganti. Professor lain akan menggantikanmu; dia dapat menggantikanmu setiap saat karena engkau hanya digunakan di sana sebagai seorang profesor. Engkau memiliki makna dan kepentingan fungsional.

Jika engkau seorang pegawai, orang lain akan dengan mudah dapat melakukan pekerjaan itu. pekerjaan tidak akan menunggumu. Jika engkau meninggal saat ini, saat berikutnya seseorang akan menggantikanmu dan mekanisme itu akan terus berjalan. Engkau hanya satu figur - figur lain akan melakukan itu. Engkau hanya sebuah kegunaan.

Tapi kemudian seseorang jatuh cinta dengan pegawai ini atau profesor ini. Tiba-tiba pegawai itu tidak lagi hanya seorang pegawai; ia telah menjadi seseorang yang unik. Jika ia meninggal, maka kekasihnya tidak dapat menggantikannya. Dia tak tergantikan. Maka seluruh dunia dapat terus berjalan dengan cara yang sama, tetapi orang yang telah jatuh cinta tidak dapat sama lagi. Keunikan ini, menjadi seseorang ini, terjadi melalui cinta.

Sutra ini mengatakan, LIHATLAH DENGAN PENUH CINTA KEPADA SEBUAH OBJEK. Ini tidak membuat perbedaan antara objek dan orang. Tidak perlu, karena ketika engkau melihat dengan penuh cinta apa pun akan menjadi seseorang (person). Bentuknya akan berubah, bertransformasi.

Engkau mungkin atau mungkin tidak, telah mengamati apa yang terjadi ketika engkau mengendarai mobil tertentu, katakanlah sebuah Fiat. Ada ribuan dan ribuan dan ribuan Fiat yang persis sama, tetapi mobilmu, jika engkau mencintainya, menjadi unik - seseorang (person). Itu tidak dapat digantikan; sebuah hubungan telah dibuat. Sekarang engkau merasa mobil ini sebagai satu orang. Jika ada yang salah ... suara sedikit saja, dan engkau merasakan itu. Dan semua mobil itu sangat temperamental. Engkau tahu watak mobilmu - ketika ia merasa baik dan ketika ia merasa buruk. Mobil semakin menjadi, seiring dengan waktu, seseorang (person).

Mengapa? Jika ada hubungan cinta, apa pun menjadi orang. Jika ada hubungan nafsu, maka seseorang akan menjadi satu benda. Dan ini adalah salah satu tindakan yang paling tidak manusiawi yang dapat dilakukan oleh manusia. - untuk membuat seseorang menjadi satu benda.

LIHAT DENGAN PENUH CINTA KEPADA SEBUAH OBJEK ... Jadi apa yang harus dilakukan? Ketika engkau melihat dengan penuh cinta, apa yang engkau harus lakukan? Hal pertama: melupakan dirimu. Lupakan dirimu sepenuhnya! Lihatlah bunga itu dan lupakan dirimu sepenuhnya. Biarkan bunga itu ada; engkau menjadi benar-benar absen/tiada. Rasakan bunga itu, dan cinta yang mendalam akan mengalir dari kesadaranmu ke arah bunga itu. Dan biarkan kesadaranmu dipenuhi dengan hanya satu pemikiran - bagaimana engkau dapat membantu bunga ini untuk lebih berbunga, untuk menjadi lebih indah, untuk menjadi lebih bahagia. Apa yang dapat engkau lakukan?

Hal ini tidak berarti apakah engkau dapat melakukannya atau tidak; itu tidak relevan. Perasaan apa yang dapat engkau lakukan - kepedihan ini, kepedihan yang mendalam tentang apa yang dapat engkau lakukan untuk membuat bunga ini lebih indah, lebih hidup, lebih berbunga - adalah yang bermakna. Biarkan pikiran ini bergema ke seluruh keberadaanmu. Biarkan setiap serat tubuhmu dan pikiranmu merasakannya. Engkau akan terpaku dalam kebahagiaan (ekstase), dan bunga itu akan menjadi seseorang (person).

JANGAN PERGI KE OBYEK LAIN ... Engkau tidak dapat pergi. Jika engkau berada dalam hubungan cinta, engkau tidak dapat pergi. Jika engkau mencintai seseorang dalam kelompok ini, maka engkau akan melupakan seluruh kerumunan orang banyak; hanya satu wajah yang tertinggal dan ada. Sungguh, engkau tidak melihat orang lain, engkau hanya melihat satu wajah. Semua yang lain ada di sana, tetapi mereka di bawah sadar - hanya di pinggiran kesadaranmu. Mereka TIDAK ada. Mereka hanya bayangan; hanya satu wajah yang ada. Jika engkau mencintai seseorang maka hanya wajahnya yang ada, sehingga engkau tidak dapat bergerak.

Jangan pergi ke objek lain, tetap dengan yang satu itu. Tetap dengan sekuntum mawar atau tetap dengan wajah sang kekasih. Tetap disana dengan cinta, mengalir, hanya dengan satu hati, dengan perasaan, "Apa yang dapat aku lakukan untuk membuat kekasihku lebih bahagia, sangat bahagia?"

DI SINI DI TENGAH OBYEK - BERKATNYA. Dan ketika hal ini terjadi engkau menjadi tiada, tidak peduli dengan diri sendiri sama sekali, tidak egois, tidak memikirkan dalam hal kesenanganmu, kepuasanmu. Engkau telah sepenuhnya melupakan dirimu sendiri, dan engkau hanya berpikir untuk kepentingan yang lain. Yang lain telah menjadi pusat cintamu; kesadaranmu mengalir ke arah yang lain. Dengan cinta kasih yang mendalam, dengan perasaan cinta yang dalam, engkau berpikir, "Apa yang dapat aku lakukan untuk membuat kekasihku berbahagia?" Dalam keadaan ini, tiba-tiba, DI SINI DI TENGAH-

TENGAH OBJEK - BERKATNYA. Tiba-tiba, sebagai produk-samping, berkat itu datang kepadamu. Tiba-tiba engkau menjadi terpusat.

Hal ini terlihat paradoks karena sutra ini mengatakan untuk melupakan dirimu sepenuhnya, tidak menjadi egois, untuk bergerak ke yang lain sepenuhnya. Buddha dikisahkan telah mengatakan terus menerus bahwa setiap kali engkau berdoa, berdoalah untuk orang lain - jangan pernah untuk diri sendiri. Jika tidak, doa itu hanyalah sia-sia.

Seseorang datang ke Buddha dan dia berkata, "Aku menerima ajaranmu, tetapi hanya satu hal yang sangat sulit untuk diterima. Engkau berkata bahwa setiap kali kita berdoa, kita tidak berpikir tentang diri kita sendiri, kita tidak meminta apa-apa untuk diri kita sendiri. Kita harus mengatakan, 'Apa pun hasil dari doaku, biarkan hasilnya dibagikan kepada semua. Jika berkah datang, biarkan berkah itu dibagikan kepada semua.'"

Orang itu berkata, "Ini tidak apa-apa, tapi bisakah aku membuat hanya satu pengecualian? Tidak kepada tetanggaku - dia adalah musuhku. Biarkan berkat ini dibagikan kepada semua kecuali tetanggaku."

Pikiran adalah egois, sehingga Buddha berkata, "Doamu tidak berguna. Itu tidak akan membuahkan hasil kecuali jika engkau siap untuk memberikan semua, untuk membagikan semua, dan kemudian semuanya akan menjadi milikmu."

Dalam cinta engkau melupakan dirimu sendiri. Ini terlihat paradoks: maka kapan dan bagaimana pemusatan itu akan terjadi? Dengan menjadi benar-benar peduli dengan yang lain, dengan kebahagiaan milik yang lain, ketika engkau melupakan dirimu sepenuhnya dan hanya yang lain yang tetap ada, tiba-tiba engkau dipenuhi dengan kebahagiaan - berkat itu.

Mengapa? Karena ketika engkau tidak peduli dengan dirimu sendiri engkau menjadi hampa, kosong; ruang di dalam diri diciptakan. Ketika pikiranmu benar-benar peduli dengan yang lain, engkau menjadi tanpa pikiran di dalam. Maka tidak ada pemikiran di dalam. Dan kemudian pikiran ini - "Bagaimana aku dapat membantu? Bagaimana aku dapat menciptakan lebih banyak kebahagiaan? Bagaimana agar yang lain dapat lebih bahagia?" - tidak dapat melanjutkan lagi, karena benar-benar, tidak ada yang dapat engkau lakukan. Pikiran ini menjadi berhenti. Tidak ada yang dapat engkau lakukan. Apa yang dapat engkau lakukan? Jika engkau berpikir engkau dapat melakukannya, engkau masih berpikir dalam hal dirimu sendiri - ego.

Dengan satu objek cinta seseorang menjadi benar-benar tak berdaya - ingat ini. Setiap kali engkau mencintai seseorang engkau merasa benar-benar tak berdaya. Itulah penderitaan cinta: seseorang tidak bisa merasakan apa yang dapat dilakukannya. Dia ingin melakukan segala sesuatu, ia ingin memberikan seluruh alam semesta kepada yang tercinta atau sang kekasih - tapi apa yang dapat ia lakukan? Jika engkau berpikir bahwa

engkau dapat melakukan ini atau itu, engkau masih belum berada dalam hubungan cinta. Cinta itu sangat tak berdaya, benar-benar tak berdaya, dan ketidakberdayaan itu adalah keindahannya, karena dalam ketidakberdayaan itulah engkau berserah diri.

Mencintai seseorang dan engkau akan merasa tak berdaya; membenci seseorang dan engkau dapat melakukan sesuatu. Mencintai seseorang dan engkau benar-benar tak berdaya - karena apa yang dapat engkau lakukan? Apapun yang dapat engkau lakukan tampaknya tidak penting, tidak berarti; tidak pernah cukup. Tidak ada yang dapat dilakukan. Dan ketika seseorang merasa bahwa tidak ada yang dapat dilakukan, ia merasa bahwa ia tidak berdaya. Ketika seseorang ingin melakukan segala sesuatu dan merasa tidak ada yang dapat dilakukan, pikiran berhenti. Dalam ketidakberdayaan ini penyerahan diri terjadi. Engkau menjadi kosong. Itu sebabnya cinta menjadi satu meditasi yang dalam.

Sungguh, jika engkau mencintai seseorang, tidak ada meditasi lainnya yang diperlukan. Tapi karena tidak ada orang yang mencintai, seratus dua belas metode diperlukan - dan bahkan itu semua mungkin tidak cukup.

Seseorang ada di sini baru-baru ini. Ia mengatakan kepadaku, "Ini memberiku banyak harapan. Aku telah mendengar untuk pertama kalinya darimu bahwa ada seratus dua belas metode. Ini memberiku banyak harapan, tetapi di suatu tempat depresi juga datang ke pikiran: hanya seratus dua belas metode? Dan jika seratus dua belas metode ini tidak bekerja untukku, maka tidak adakah metode yang ke seratus tiga belas? "

Dan dia benar. Dia benar! Jika seratus dua belas metode ini tidak bekerja untukmu, maka tidak ada jalan lagi. Sehingga seperti yang dikatakannya, suatu bentuk depresi juga mengikuti harapan. Tapi sungguh, metode-metode ini diperlukan karena metode dasarnya tidak ada. Jika engkau dapat mencintai, maka tidak ada metode apa pun yang dibutuhkan.

Cinta itu sendiri adalah metode yang terbesar, tapi cinta itu sulit - sama dengan tidak mungkin. Cinta berarti menempatkan dirimu di luar kesadaranmu, dan di tempat yang sama, di mana egomu telah ada, engkau menempatkan orang lain. Mengganti dirimu sendiri dengan orang lain berarti cinta - seperti jika sekarang engkau tidak ada dan hanya yang lainnya yang ada.

Jean Paul Sartre mengatakan bahwa orang yang lain adalah neraka, dan dia benar. Dia benar karena yang lain hanya menciptakan neraka untukmu. Tapi dia juga salah karena jika yang lain bisa menjadi neraka, maka yang lain juga bisa menjadi surga. Jika engkau hidup dengan nafsu, yang lain adalah neraka karena engkau mencoba untuk membunuh orang itu. Engkau mencoba untuk membuat orang itu menjadi suatu benda. Maka orang tersebut juga akan bereaksi dan akan mencoba untuk membuatmu menjadi benda, dan itu yang menciptakan neraka.

Jadi setiap suami dan setiap istri, mereka menciptakan neraka bagi satu sama lainnya karena masing-masing berusaha untuk memiliki yang lain. Kepemilikan hanya mungkin dengan benda-benda, tidak pernah dengan manusia. Engkau hanya dapat dimiliki oleh seseorang; engkau tidak pernah dapat memiliki seseorang. Suatu benda dapat dimiliki, tetapi engkau mencoba untuk memiliki seorang manusia. Melalui upaya itu orang menjadi benda. Jika aku membuatmu menjadi suatu benda, engkau akan bereaksi. Maka aku menjadi musuhmu. Kemudian engkau akan mencoba membuatku menjadi benda - itu yang menciptakan neraka.

Engkau sedang duduk di kamarmu sendirian, dan kemudian tiba-tiba engkau menyadari bahwa seseorang mengintip melalui lubang kunci. Mengamati dengan teliti apa yang engkau lakukan. Apakah engkau merasakan perubahan? Dan mengapa engkau merasa marah kepada Tom si pengintip ini? Dia tidak melakukan apa-apa kepadamu - hanya mengintip. Mengapa engkau merasa marah? Dia telah merubahmu menjadi suatu benda. Dia mengamati; dia telah membuatmu menjadi sesuatu, menjadi obyek. Itu membuatmu gelisah.

Dan hal yang sama akan terjadi padanya jika engkau datang ke dekat lubang kunci dan melihatnya melalui itu. Yang lain akan menjadi berantakan, terkejut. Dia adalah subjek sesaat sebelumnya: ia pengamat dan engkau yang diamati. Sekarang tiba-tiba ia telah tertangkap. Dia telah diamati sedang mengamatumu, dan sekarang dia telah menjadi suatu benda.

Ketika seseorang mengamatumu, tiba-tiba engkau merasa kebebasanmu telah terganggu, dihancurkan. Itu sebabnya, kecuali jika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang, engkau tidak dapat menatap. Tatapan itu menjadi buruk dan merupakan bentuk kekerasan - kecuali jika engkau sedang jatuh cinta. Jika engkau sedang jatuh cinta maka tatapan adalah hal yang indah, karena tatapanmu tidak mengubah yang lain menjadi sesuatu. Kemudian engkau dapat melihat langsung ke mata; maka engkau dapat pergi jauh ke dalam mata yang lainnya. Engkau tidak mengubah dia ke suatu benda. Sebaliknya, melalui cinta tatapanmu membuatnya menjadi seseorang. Itulah mengapa hanya tatapan pecinta yang indah; jika tidak, menatap itu merupakan hal yang yang buruk.

Psikolog mengatakan ada batas waktu. Dan engkau semua tahu, amati dan engkau akan tahu, seberapa batas waktu untuk berapa lama engkau bisa menatap mata seseorang, jika ia adalah orang asing. Ada batas waktunya. Satu saat lagi, dan yang lain akan menjadi marah. Hanya sebuah tatapan sekilas di tempat umum dapat diampuni karena tampaknya seolah-olah engkau hanya melihat, tidak menatap.

Menatap adalah hal yang mendalam. Jika aku hanya melihatmu ketika melewatiku, tidak ada hubungan yang dibuat. Atau aku lewat dan engkau melihatku, hanya ketika lewat - tidak ada pelanggaran yang dimaksud sehingga itu tidak apa-apa. Tetapi jika engkau tiba-tiba berdiri and menatapku, engkau menjadi seorang pengamat. Maka tatapanmu akan

mengganggu dan aku akan merasa tersinggung: "Apa yang engkau lakukan? Aku ini orang, bukan benda. Ini bukan cara untuk melihat. "

Karena itulah, pakaian telah menjadi begitu bermakna. Hanya ketika engkau mencintai seseorang engkau bisa dengan mudah menanggalkan busana, karena saat engkau tanpa busana seluruh tubuhmu menjadi objek. Seseorang dapat melihat seluruh tubuhmu, dan jika ia tidak mencintaimu matanya akan mengubah seluruh tubuhmu, seluruh dirimu, menjadi objek. Tetapi ketika engkau sedang jatuh cinta dengan seseorang engkau dapat telanjang tanpa merasa bahwa engkau telanjang. Sebaliknya, engkau ingin menjadi telanjang, karena engkau ingin cinta yang mentransformasikan ini untuk mengubah seluruh tubuhmu menjadi seseorang.

Setiap kali engkau mengubah seseorang menjadi suatu benda, tindakan itu tidak bermoral. Tetapi jika engkau penuh dengan cinta, maka saat penuh-cinta dengan objek apapun itu fenomena ini, berkat ini, adalah mungkin. Itu terjadi.

DI TENGAH-TENGAH OBJEK - BERKATNYA. Tiba-tiba engkau melupakan dirimu - hanya yang lainnya yang ada di sana. Kemudian ketika saat yang tepat datang, ketika engkau tidak lagi hadir, benar-benar tidak ada, yang lain juga akan menjadi tiada. Dan di antara keduanya berkat itu terjadi. Itulah yang dirasakan pencinta. Berkat itu juga terjadi karena meditasi yang tidak diketahui, tanpa disadari.

Ketika sepasang kekasih bersama, segera mereka berdua menjadi tiada. Hanya satu eksistensi murni yang ada - tanpa ego, tanpa konflik apapun ... hanya sebuah penyatuan. Dalam penyatuan itu mereka merasakan kebahagiaan yang luar biasa. Hal ini salah disimpulkan bahwa kekasihmu yang telah memberikan kebahagiaan kepadamu. Kebahagiaan luar biasa itu datang karena tanpa sadar engkau telah masuk ke dalam teknik meditasi yang mendalam.

Engkau dapat melakukannya secara sadar - dan ketika engkau melakukannya secara sadar itu dapat menjadi lebih dalam, karena engkau tidak terobsesi dengan objek. Hal ini terjadi setiap hari. Jika engkau mencintai seseorang, engkau merasa bahagia bukan karena dia, tapi karena cinta. Dan mengapa karena cinta? Karena fenomena ini terjadi - sutra ini terjadi.

Tapi kemudian engkau menjadi terobsesi. Kemudian engkau berpikir bahwa karena A, karena kedekatan dengan A, karena cinta A berkat ini terjadi. Kemudian engkau berpikir, "Aku harus memiliki A, karena tanpa kehadiran A aku mungkin tidak dapat mendapatkan berkat ini lagi." Engkau menjadi cemburu. Jika orang lain memiliki A, maka dia akan bahagia dan engkau akan merasa sengsara, sehingga engkau ingin mengambil semua kemungkinan A untuk dimiliki oleh orang lain. A harus dimiliki hanya olehmu, karena engkau telah melihat kilasan sebuah dunia yang berbeda melalui dia. Kemudian pada saat

engkau mencoba untuk memiliki, engkau akan menghancurkan seluruh keindahan dan seluruh fenomenanya.

Ketika kekasih dimiliki, cinta hilang. Kemudian sang kekasih hanya menjadi suatu benda. Engkau dapat menggunakannya, tapi berkat tidak akan pernah datang lagi, karena berkat itu hanya datang ketika yang lain adalah seseorang. Yang lain telah dibuat, diciptakan: engkau menciptakan orang yang lain, dan yang lainnya menciptakan dirimu. Tidak ada seorang pun yang adalah objek. Keduanya adalah subjektivitas yang bertemu - dua orang bertemu, bukan satu orang dan satu benda.

Tapi saat engkau memiliki, ini akan menjadi tidak mungkin. Dan pikiran akan mencoba untuk memiliki karena pikiran berpikir dalam hal keserakahan: "Suatu hari kebahagiaan telah terjadi, sehingga harus terjadi padaku setiap hari. Jadi aku harus memiliki." Tapi kebahagiaan terjadi karena tidak ada kepemilikan. Dan kebahagiaan terjadi bukan karena yang lain, sungguh, tetapi karena dirimu. Ingat ini, kebahagiaan terjadi karena dirimu. Karena engkau begitu terserap ke dalam yang lainnya, kebahagiaan terjadi.

Ini dapat terjadi dengan bunga mawar, ini bisa terjadi dengan sebuah batu, ini bisa terjadi dengan pohon-pohon, hal ini bisa terjadi dengan apa pun. Setelah engkau tahu situasi di mana hal itu terjadi, hal ini bisa terjadi di mana saja. Jika engkau tahu bahwa engkau telah tiada, dan dengan cinta yang mendalam kesadaranmu telah berpindah ke yang lainnya - ke pohon-pohon, ke langit, ke bintang-bintang, kepada siapa pun; ketika kesadaranmu secara total ditujukan kepada yang lain kesadaranmu itu meninggalkanmu, bergerak menjauh darimu - dalam ketiadaan diri itulah berkatnya.

Teknik ketujuh:

**TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUK HANYA DI ATAS BOKONG. TIBA-TIBA, KETERPUSATAN.**

Teknik ini telah digunakan oleh pemeluk Tao di Cina selama berabad-abad, dan ini adalah teknik yang indah - salah satu yang paling mudah. Coba ini: **TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUK HANYA DI ATAS BOKONG. TIBA-TIBA, KETERPUSATAN.**

Apa yang harus dilakukan? Engkau akan membutuhkan dua hal. Pertama, tubuh yang sangat sensitif, yang tidak engkau miliki. Engkau memiliki tubuh yang mati; itu hanya beban yang harus dibawa - tidak sensitif. Pertama engkau harus membuat tubuhmu sensitif; jika tidak, teknik ini tidak akan bekerja. Jadi pertama aku akan memberitahumu sesuatu tentang bagaimana untuk membuat tubuhmu sensitif, dan terutama bokong, karena biasanya bokong adalah bagian paling sensitif di tubuhmu. Mereka harus demikian. Mereka harus demikian karena engkau duduk sepanjang hari di atas bokongmu. Jika mereka terlalu sensitif, itu akan sulit.

Jadi bokongmu tidak sensitif - mereka harus demikian. Sama seperti telapak kaki, mereka tidak sensitif. Terus menerus duduk di atas mereka, engkau tidak pernah merasa engkau sedang duduk di atas bokongmu. Pernahkah engkau merasakannya sebelum ini? Sekarang engkau dapat merasa engkau sedang duduk di atas bokongmu, tetapi engkau tidak pernah merasakan itu sebelumnya - dan engkau telah duduk di atas bokongmu seumur hidupmu, tanpa pernah menyadarinya. Fungsi mereka adalah sedemikian rupa sehingga mereka tidak bisa menjadi sangat sensitif.

Jadi pertama-tama engkau harus membuat mereka sensitif. Cobalah salah satu metode yang sangat mudah. Dan metode ini dapat dilakukan untuk bagian manapun dari tubuh; maka tubuh akan menjadi sensitif. Duduk saja di kursi, santai, dan tutuplah matamu. Rasakan tangan kiri atau tangan kananmu – yang mana saja. Rasakan tangan kirimu. Lupakan keseluruhan tubuh dan rasakan saja tangan kiri. Semakin engkau merasakan itu, semakin tangan kirimu akan menjadi berat.

Teruskan merasakan tangan kiri. Lupakan seluruh tubuh, hanya terus merasakan tangan kirimu seolah-olah engkau hanya terdiri dari tangan kiri. Tangan itu akan terus menjadi lebih dan lebih dan lebih berat. Begitu itu terus menjadi berat, teruslah merasakan itu menjadi lebih berat. Kemudian cobalah untuk merasakan apa yang terjadi di tangan. Sensasi apa pun, catatlah: sensasi apa pun, sentakan apa pun, gerakan kecil apa pun – catatlah di dalam pikiran bahwa hal ini terjadi. Dan terus lakukan itu setiap hari selama setidaknya tiga minggu. Di saat mana pun sepanjang hari, lakukan itu selama sepuluh menit, lima belas menit. Rasakan saja tangan kiri dan lupakan seluruh tubuhmu.

Dalam waktu tiga minggu, engkau akan merasa engkau memiliki tangan kiri baru, atau tangan kanan baru. Ini akan menjadi sangat sensitif. Dan engkau akan menyadari sensasi yang sangat kecil dan halus di tangan.

Ketika engkau berhasil dengan tangan, kemudian cobalah dengan bokong. Lalu cobalah: tutuplah matamu dan rasakan bahwa hanya dua bokong yang ada; engkau tidak lagi ada. Biarkan seluruh kesadaranmu pergi ke bokong. Ini tidak sulit. Jika engkau mencobanya, itu indah. Dan perasaan gairah yang datang ke dalam tubuh itu sendiri sangat bahagia. Kemudian, ketika engkau bisa merasakan bokong dan mereka dapat menjadi sangat sensitif, ketika engkau bisa merasakan apa pun yang terjadi di dalam - gerakan kecil, sedikit rasa sakit atau apa pun - maka engkau dapat mengamati dan engkau bisa mengetahuinya. Maka kesadaranmu tergabung ke bokong.

Pertama kali cobalah dengan tangan. Karena tangan itu sangat sensitif, mudah. Setelah engkau mendapatkan kepercayaan diri bahwa engkau bisa menjadi peka akan tanganmu, kepercayaan diri ini akan membantumu untuk menjadi peka akan bokongmu. Kemudian lakukan teknik ini. Jadi engkau akan membutuhkan setidaknya enam minggu sebelum engkau dapat memasuki teknik ini - tiga minggu dengan tanganmu dan kemudian tiga minggu dengan bokongmu, hanya membuat mereka lebih dan lebih sensitif.

Berbaring di tempat tidur, lupakanlah seluruh tubuh. Ingatlah saja bahwa hanya dua bokong yang tersisa. Rasakan sentuhan - seprai, rasa dingin atau kehangatan yang datang perlahan. Rasakanlah itu. Berbaringlah di bak mandimu, lupakan tubuh. Ingat hanya bokong - rasakan. Berdiri menyandar ke satu tembok dengan bokongmu menyentuh dinding - rasakan dinginnya dinding. Berdiri dengan kekasihmu, dengan istri atau suami, bokong ke bokong – rasakan yang lain melalui bokong. Ini hanya untuk "menciptakan" bokongmu, untuk membawa mereka ke situasi di mana mereka mulai merasa.

Kemudian lakukan teknik ini: TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN ... Duduk di tanah. TANPA PENOPANG UNTUK KAKI ATAU TANGAN, DUDUKLAH HANYA DI ATAS BOKONG. Postur duduk Sang Buddha bisa dilakukan; PADMASANA (sikap duduk teratai) bisa dilakukan. Atau SIDDHASANA (sikap duduk para siddha) bisa dilakukan, atau asana biasa, tetapi itu baik untuk tidak menggunakan tanganmu. Teruslah saja di atas bokong; duduk hanya di atas bokong. Lalu apa yang harus dilakukan? Tutuplah saja matamu. Rasakan bokong menyentuh tanah. Dan karena bokong telah menjadi sensitif, engkau akan merasa bahwa satu bokong menyentuh lebih (dari yang lain). Engkau bersandar pada satu bokong, dan yang lainnya menyentuh lebih sedikit. Kemudian pindahkan tumpuan ke yang lain. Segera pindah ke yang lain; kemudian pindah ke yang pertama. Teruslah bergerak dari satu ke yang lain, dan kemudian belakangan, keseimbangan terjadi.

Menyeimbangkan berarti bahwa kedua bokongmu merasakan yang sama. Berat badanmu pada kedua bokong adalah persis sama. Dan ketika bokongmu sensitif, ini tidak akan sulit, engkau akan merasakannya. Setelah kedua bokong seimbang, TIBA-TIBA, KETERPUSATAN. Dengan keseimbangan itu, tiba-tiba engkau akan terlempar ke pusat pusarmu, dan engkau akan terpusat di dalam. Engkau akan melupakan bokong, engkau akan melupakan tubuh. Engkau akan terlempar ke pusat batin.

Itulah sebabnya aku katakan pusat itu tidak bermakna, tetapi pemusatan itu bermakna - apakah itu terjadi di jantung atau di kepala atau di bokong, atau di mana saja. Engkau telah melihat Buddha duduk. Engkau mungkin tidak pernah membayangkan bahwa mereka telah menyeimbangkan bokong mereka. Engkau pergi ke sebuah kuil dan melihat Mahavira duduk, Buddha duduk; engkau mungkin tidak pernah membayangkan bahwa duduk ini hanya menyeimbangkan pada bagian bokong. Hal ini - dan ketika tidak ada ketidak-seimbangan, tiba-tiba keseimbangan itu memberikanmu pemusatan.

Teknik kedelapan:

DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, PENGALAMAN. ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT.

Ini adalah sama dengan cara yang berbeda. DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK ... engkau sedang bepergian dengan kereta api atau dalam gerobak sapi - ketika teknik ini dikembangkan hanya ada gerobak sapi. Engkau bergerak di dalam sebuah gerobak sapi di atas sebuah jalan di India - bahkan hari ini jalan itu adalah sama. Tapi ketika engkau sedang bergerak, seluruh tubuhmu bergerak. Maka itu sia-sia.

DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA... bergoyanglah dengan berirama. Cobalah untuk mengerti, ini sangat terperinci. Setiap kali engkau berada di sebuah gerobak sapi atau kendaraan apapun, engkau menahan. Gerobak sapi bergoyang ke kiri, tapi engkau menahannya. Engkau bergoyang ke kanan untuk menyeimbangkan; kalau tidak engkau akan jatuh. Jadi engkau terus-menerus menahan. Duduk dalam sebuah gerobak sapi, engkau melawan gerakannya. Ia bergerak ke sisi ini, dan engkau harus berpindah ke sana.

Itulah sebabnya ketika duduk dalam kereta api engkau menjadi lelah. Engkau belum melakukan apa-apa. Mengapa engkau menjadi begitu lelah? Engkau telah melakukan banyak hal tanpa menyadarinya. Engkau melawan kereta terus menerus; di sana ada perlawanan. Janganlah menolak - ini adalah hal pertama. Jika engkau ingin melakukan

teknik ini, jangan menahan/melawan. Sebaliknya, bergeraklah dengan gerakan kereta, bergoyanglah dengan gerakan kereta. Jadilah bagian dari gerobak sapi, jangan menolak atau menahannya. Apa pun yang dilakukan gerobak sapi di, jadilah bagian dari itu. Itulah mengapa anak-anak kecil tidak pernah lelah dalam melakukan perjalanan.

Poonam, seorang murid, baru saja tiba dari London dengan dua anaknya, dan dia takut bahwa mereka mungkin menjadi sakit, bahwa mereka mungkin lelah karena perjalanan yang begitu panjang. Dia menjadi lelah, dan mereka datang dengan tertawa. Dia menjadi benar-benar lelah ketika dia sampai ke sini. Saat ia memasuki ruanganku, dia sudah benar-benar kelelahan, dan dua anaknya mulai bermain saat itu juga. Delapan belas jam perjalanan dari London ke Bombay dan mereka tidak sedikit pun lelah. Mengapa? Karena mereka belum tahu bagaimana untuk menolak/ menahan.

Jadi seorang pemabuk bisa duduk di dalam sebuah gerobak sapi sepanjang malam, dan di pagi hari dia akan menjadi segar seperti sebelumnya, tapi engkau tidak akan bisa. Hal ini karena pemabuk itu tidak dapat menolak. Dia bergerak dengan gerobak; di sana tidak ada perlawanan. Perlawanan itu tidak ada, dia adalah satu. **DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA...** Jadi lakukanlah satu hal: jangan menahan/menolak. Dan yang kedua, ciptakanlah satu irama. Ciptakanlah satu irama dalam gerakanmu. Jadikanlah itu harmoni yang indah. Lupakanlah tentang jalanan; jangan mengutuk jalanan dan pemerintah – lupakanlah mereka. Jangan mengutuk sapi dan gerobaknya, atau pengemudinya – lupakanlah mereka. Tutuplah matamu, jangan menolak. Bergeraklah berirama dan ciptakanlah musik dalam gerakanmu. Jadikan itu seolah-olah itu adalah sebuah tarian. **DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, PENGALAMAN.** Sutra itu mengatakan bahwa pengalaman akan datang kepadamu.

**ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM ...** Jangan tanya di mana untuk mendapatkan gerobak sapi; jangan menipu dirimu sendiri, karena sutra mengatakan, **ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT.** Duduk saja di sini, bergoyang dalam lingkaran. Pertama ambillah lingkaran yang besar, kemudian teruslah memperlambat itu ... melambat, melambat, buatlah itu menjadi lebih kecil dan lebih kecil dan lebih kecil, sampai tubuhmu tidak terlihat bergerak, tapi di dalam engkau merasakan satu gerakan yang halus.

Mulailah dengan lingkaran yang lebih besar, dengan mata tertutup. Jika tidak, ketika tubuh akan berhenti engkau akan berhenti. Dengan mata tertutup buatlah lingkaran besar; duduklah saja, ayunkan badanmu dalam lingkaran. Terus berayun, buatlah lingkaran lebih kecil dan lebih kecil dan lebih kecil. Itu terlihat engkau akan berhenti; tidak ada orang yang akan dapat mendeteksi bahwa engkau masih bergerak. Tetapi di dalam engkau akan merasakan gerakan yang halus. Sekarang tubuh tidak bergerak, hanya pikiran. Teruslah membuat itu lebih lambat dan semakin lambat, dan mengalami. Itu akan menjadi pemusatan. Di dalam kendaraan, dalam kendaraan yang bergerak, sebuah gerakan ritmis tanpa penolakan akan membuat satu pemusatan di dalam dirimu.

Gurdjieff menciptakan banyak tarian untuk teknik-teknik tersebut. Dia bekerja pada teknik ini. Semua tarian yang ia gunakan di sekolahnya benar-benar bergoyang dalam lingkaran. Semua tarian berada dalam lingkaran-hanya berputar-putar tapi tetap sadar di dalam, demikian seterusnya membuat lingkaran semakin kecil dan lebih kecil. Akan tiba masanya ketika tubuh berhenti, tapi pikiran di dalam terus bergerak, bergerak, bergerak.

Jika engkau telah bepergian dengan kereta api selama dua puluh jam, setelah engkau pulang ke rumah, setelah engkau meninggalkan kereta, jika engkau menutup matamu, engkau akan merasa bahwa engkau masih bepergian. Engkau masih bepergian. Tubuh telah berhenti, tapi pikiran masih merasakan kendaraan itu. Jadi lakukan saja teknik ini.

Gurdjieff menciptakan tarian-tarian yang fenomenal, sangat indah. Dalam abad ini ia membuat keajaiban – bukan keajaiban seperti Satya Sai Baba. Itu bukan keajaiban; pesulap jalanan mana pun bisa melakukannya. Tapi Gurdjieff benar-benar telah menciptakan keajaiban. Dia menyiapkan satu kelompok dari seratus orang untuk meditasi menari, dan ia menunjukkan tarian itu ke pemirsa di New York untuk pertama kalinya. Seratus penari sedang berputar di atas panggung. Mereka yang menonton, bahkan pikiran mereka mulai berputar-putar. Ada seratus penari berjubah putih yang hanya berputar-putar.

Ketika ia menunjuk dengan tangannya, mereka akan berputar, dan saat ia akan mengatakan, "Berhenti," akan ada keheningan mencekam. Itu adalah satu perhentian untuk penonton, tapi tidak untuk para penari - karena tubuh bisa berhenti segera, tapi pikiran kemudian mengambil gerakan itu ke dalam; ia berjalan terus dan terus. Itu sangat indah bahkan untuk dilihat, karena seratus orang tiba-tiba menjadi patung mati. Ini menciptakan keterkejutan yang tiba-tiba untuk penonton juga, karena seratus gerakan - gerakan yang indah, gerakan berirama - tiba-tiba berhenti. Engkau akan melihat mereka bergerak, berputar, menari, and tiba-tiba para penari berhenti. Maka pikiranmu juga akan berhenti.

Banyak orang di New York telah merasa bahwa itu adalah fenomena yang aneh: pikiran mereka berhenti segera. Tapi untuk para penari, tarian berlanjut terus di dalam, dan lingkaran yang berputar di dalam menjadi lebih kecil dan semakin kecil hingga mereka menjadi terpusat.

Suatu hari itu terjadi bahwa mereka sampai hampir ke tepi panggung, menari. Itu diharapkan, seharusnya, bahwa Gurdjieff akan menghentikan mereka sebelum mereka menari turun dari panggung menuju penonton. Seratus penari berada hampir di tepi panggung. Satu langkah lagi dan mereka semua akan jatuh ke aula. Seluruh aula mengharapkan bahwa tiba-tiba Gurdjieff akan berkata berhenti, tapi ia berbalik punggung untuk menyalakan cerutnya. Dia memungguni para penari untuk menyalakan cerutnya, dan seluruh kelompok seratus penari jatuh dari panggung ke lantai - di atas lantai batu tanpa alas.

Seluruh penonton berdiri. Mereka berteriak, menjerit, dan mereka berpikir bahwa banyak penari pasti telah mematahkan tulang mereka - itu adalah kecelakaan yang sedemikian. Tapi tidak satu pun yang terluka; bahkan tidak ada satu luka memar pun ada.

Mereka bertanya kepada Gurdjieff apa yang telah terjadi. Tidak ada seorang pun yang terluka, dan kecelakaan itu sedemikian sehingga itu tampaknya mustahil. Alasannya hanya ini: mereka benar-benar tidak berada di dalam tubuh mereka pada saat itu. Mereka sedang memperlambat lingkaran dalam batin mereka. Dan ketika Gurdjieff melihat bahwa sekarang mereka benar-benar melupakan tubuh mereka, ia membiarkan mereka jatuh ke bawah.

Jika engkau benar-benar melupakan tubuhmu, maka tidak ada perlawanan. Satu tulang patah karena penolakan. Jika engkau jatuh ke bawah, engkau menolak: engkau melawan tarikan gravitasi. Perlawanan itu, penolakan itu, adalah masalah - bukan gravitasi. Jika

engkau bisa jatuh ke bawah dengan gravitasi, jika engkau dapat bekerja sama dengannya, maka tidak ada kemungkinan disakiti akan muncul.

Sutra ini DALAM KENDARAAN YANG BERGERAK, DENGAN GOYANG YANG BERIRAMA, PENGALAMAN (ALAMI atau RASAKAN) . ATAU DI KENDARAAN YANG DIAM, BIARKAN DIRIMU BERGOYANG DALAM LINGKARAN LAMBAT YANG TAK TERLIHAT. Engkau bisa melakukannya. Tidak perlu kendaraan, berputarlah seperti anak-anak. Ketika pikiranmu menjadi gila, dan engkau merasa bahwa sekarang engkau akan jatuh ke bawah, jangan berhenti - teruskan! Bahkan jika engkau jatuh, jangan khawatir tentang hal itu, tutuplah matamu dan berputar. Pikiranmu akan terputar, dan engkau akan jatuh. Ketika tubuhmu telah jatuh, di dalam, rasakan! Putaran itu akan berlanjut. Dan itu akan datang lebih dekat dan lebih dekat dan lebih dekat, dan tiba-tiba engkau akan terpusat.

Anak-anak sangat menikmati ini karena mereka mendapatkan sensasi yang besar. Orang tua tidak pernah membiarkan anak-anak mereka untuk berputar-putar. Ini tidak baik: mereka harus diizinkan – sebaiknya, didorong. Dan jika engkau dapat membuat mereka sadar akan putaran di dalam juga, engkau dapat mengajarkan mereka meditasi melalui berputarnya mereka. Mereka menikmatinya karena mereka memiliki perasaan yang tanpa tubuh. Ketika mereka berputar, tiba-tiba anak-anak menjadi sadar bahwa tubuh mereka sedang berputar tetapi mereka tidak. Di dalam mereka merasa pemusatan yang tidak bisa kita rasakan begitu mudahnya, karena tubuh dan jiwa mereka masih sedikit terpisah; ada celah di antaranya.

Ketika engkau datang ke dalam rahim ibumu, engkau tidak bisa segera masuk sepenuhnya ke dalam tubuh; ini membutuhkan waktu. Ketika anak lahir, kemudian juga dia tidak benar-benar terikat tetap, jiwanya tidak benar-benar terikat dengan tubuhnya; ada jarak. Itulah mengapa ada banyak hal yang ia tidak bisa lakukan. Tubuhnya siap untuk melakukan itu, tapi dia tidak bisa melakukannya.

Jika engkau telah mengamati, engkau mungkin telah memperhatikan bahwa anak-anak yang baru lahir tidak bisa melihat dengan dua mata, mereka selalu melihat dengan satu mata. Jika engkau amati, maka engkau akan melihat bahwa ketika mereka mengamati dan melihat apa-apa, mereka tidak dapat melihat dengan dua mata. Mereka selalu melihat dengan satu mata – satu mata akan menjadi lebih besar. Pupil dari satu mata akan menjadi lebih besar, dan pupil lainnya akan tetap kecil. Kesadaran anak yang baru lahir itu belum terikat, ia longgar. Semakin lama itu menjadi tetap, dan kemudian mereka akan melihat dengan dua mata.

Mereka belum bisa merasakan tubuh mereka sendiri dan tubuh orang lain sebagai yang berbeda. Hal ini sulit. Mereka belum terikat, tapi pengikatan akan datang, lama kelamaan.

Meditasi sekali lagi mencoba untuk membuat satu celah. Engkau telah menjadi tetap, terikat kuat dalam tubuhmu. Itulah mengapa engkau merasa, "Aku adalah tubuh." Jika satu jarak atau celah dapat dibuat, maka hanya dengan itulah engkau dapat merasa bahwa engkau bukanlah tubuh tapi sesuatu di luar tubuh. Bergoyang dan berputar sangat membantu. Bergoyang dan berputar menciptakan celah itu.

**TEKNIK KESEMBILAN: TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI DENGAN NEKTAR DENGAN SEBATANG JARUM, DAN DENGAN LEMBUT MASUKI PENUSUKAN ITU DAN MENCAPAI KEMURNIAN BATIN.**

Sutra ini mengatakan, TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI DENGAN NEKTAR ... tubuhmu tidak hanya satu tubuh, tubuhmu terisi denganmu, dan dirimu itulah nektarnya. Tusuklah tubuhmu. Ketika engkau menusuk tubuhmu, engkau tidak tertusuk - hanya tubuhmu yang tertusuk. Tapi engkau merasa penusukan itu seolah-olah engkau telah ditusuk; itu sebabnya engkau merasa sakit. Jika engkau dapat menyadari bahwa hanya tubuh ini ditusuk, bahwa engkau tidak ditusuk, alih-alih rasa sakit, engkau akan merasakan kebahagiaan. Tidak perlu melakukannya dengan jarum. Banyak hal yang terjadi setiap hari; engkau dapat menggunakan situasi itu untuk meditasi. Atau engkau dapat membuat satu situasi.

Ada sebagian rasa sakit dalam tubuhmu. Lakukanlah satu hal: lupakan seluruh tubuh, pusatkan pikiran hanya pada bagian tubuh yang sakit. Dan kemudian hal yang aneh akan diamati. Ketika engkau memusatkan pikiran pada bagian tubuh yang sakit, engkau melihat bagian itu menyusut. Pertama engkau merasakan rasa sakit, rasa nyeri, ada di seluruh kakimu. Ketika engkau memusatkan pikiran, maka engkau merasa itu bukan di seluruh kaki. Itu berlebihan - itu hanya ada di lutut.

Pusatkan pikiran lebih jauh, dan engkau akan merasa itu bukan di seluruh lutut namun hanya pada satu titik. Pusatkan pikiran lebih jauh pada titik tersebut; lupakan seluruh tubuh. Tutuplah saja matamu dan terus memusatkan pikiran untuk menemukan di mana rasa sakit itu. Ia akan terus menyusut; daerahnya akan menjadi lebih kecil dan semakin kecil. Kemudian suatu saat akan datang ketika ia hanya menjadi sebuah titik. Teruslah menatap titik itu, dan tiba-tiba titik itu akan lenyap dan engkau akan terisi dengan kebahagiaan. Alih-alih rasa sakit engkau akan terisi dengan kebahagiaan.

Mengapa hal ini terjadi? Karena engkau dan tubuhmu adalah dua, mereka tidak lagi satu. Dia yang sedang memusatkan pikiran adalah engkau. Pemusatan pikiran sedang dilakukan pada tubuh – itulah objeknya. Ketika engkau memusatkan pikiran, jarak itu diperluas, identifikasinya (bahwa aku adalah tubuh) terputus. Hanya untuk memusatkan perhatian engkau bergerak ke dalam, menjauh dari badan. Untuk membawa titik rasa sakit ke dalam pandanganmu, engkau harus menjauh. Gerakan menjauh itu menciptakan jaraknya. Dan ketika engkau sedang memusatkan perhatian pada rasa sakit, engkau melupakan identifikasi itu, engkau lupa bahwa "Aku sedang merasa sakit."

Sekarang engkau adalah pengamat dan rasa sakit ada di tempat lain. Engkau sedang mengamati rasa sakit, tidak merasakan sakit. Perubahan ini dari perasaan ke pengamatan menciptakan jaraknya. Dan ketika jaraknya lebih besar, tiba-tiba engkau melupakan tubuh sepenuhnya; engkau menyadari hanya kesadaran.

Engkau dapat mencoba teknik ini juga: TUSUKLAH BEBERAPA BAGIAN DARI WUJUDMU YANG TERISI DENGAN NEKTAR DENGAN SEBATANG JARUM, DAN DENGAN LEMBUT MASUKI PENUSUKAN ITU. Jika ada rasa sakit, maka terlebih dahulu engkau harus memusatkan perhatian pada seluruh daerah; maka lama kelamaan itu akan sampai ke satu titik

Tapi tidak perlu untuk menunggu. Engkau dapat menggunakan jarum. Gunakan jarum pada bagian yang sensitif. Pada tubuh banyak tempat yang tidak peka; mereka tidak akan berguna. Engkau mungkin tidak pernah mendengar tentang titik tidak peka pada tubuh. Lalu berikan jarum kepada siapa pun, ke temanmu, dan duduklah, dan beritahukan temanmu untuk menusuk punggungmu dengan jarum di banyak titik. Di banyak titik engkau tidak akan merasa sakit. Engkau akan berkata, "Tidak, engkau belum menusuk.

Aku tidak merasa sakit." Mereka adalah titik tidak peka. Hanya di pipimu ada dua titik tidak peka yang bisa diuji.

Jika engkau pergi ke desa-desa India, berkali-kali dalam festival keagamaan mereka akan menusuk pipi mereka dengan anak panah. Ini terlihat seperti sebuah keajaiban, tetapi itu bukan. Pipi memiliki dua titik tidak peka. Jika engkau menusuk melalui titik-titik tidak peka ini, tidak ada darah yang akan keluar dan tidak akan ada rasa sakit. Di punggungmu ada ribuan titik tidak peka, di mana engkau tidak bisa merasakan sakit. Tubuhmu memiliki dua jenis tempat - sensitif, hidup, dan titik-titik lain yang mati. Jadi temukanlah tempat sensitif di mana engkau dapat merasa bahkan sentuhan yang halus. Lalu tusuklah jarum dan MASUKI PENUSUKAN ITU. Itu adalah halnya; itu adalah meditasi. Dan DENGAN LEMBUT masuki penusukan itu. Begitu jarum bergerak ke dalam, ke dalam kulitmu, dan engkau merasa sakit, engkau juga masuk. Jangan merasa bahwa rasa sakit itu sedang memasuki engkau; jangan rasakan sakit, jangan teridentifikasi dengannya. Masuklah bersama dengan jarum. Tusuklah bersama dengan jarum.

Tutuplah matamu; amatilah rasa sakit. Ketika rasa sakit menusuk masuk, engkau juga menembus dirimu. Dan dengan jarum menembusmu, pikiranmu akan menjadi mudah untuk berkonsentrasi. Gunakan titik nyeri itu, nyeri yang kuat, dan amati. Itulah yang dimaksud dengan DENGAN LEMBUT MASUKI PENUSUKAN.

DAN MENCAPAI KEMURNIAN BATIN. Jika engkau dapat memasuki proses pengamatan, tak teridentifikasi, menyendiri, berdiri dari jauh, tidak merasa bahwa rasa sakit itu sedang menusuk engkau, tapi mengamati bahwa jarum tersebut menusuk tubuh and engkau adalah pengamat, engkau akan mencapai kemurnian batin; kepolosan batin akan terungkap kepadamu. Untuk pertama kalinya engkau akan menyadari bahwa engkau bukanlah tubuh. Dan begitu engkau tahu bahwa engkau bukan tubuh hidupmu berubah sepenuhnya, karena seluruh hidupmu adalah sekitar tubuh. Setelah engkau tahu bahwa engkau bukan tubuh, engkau tidak dapat melanjutkan kehidupan ini. Pusat ini menjadi hilang.

Ketika engkau bukan tubuh, maka engkau harus menciptakan kehidupan yang berbeda. Kehidupan itu adalah kehidupan milik Sannyasin. Ini adalah kehidupan yang berbeda; pusatnya berbeda sekarang. Sekarang engkau ada di dunia sebagai jiwa, sebagai atman, bukan sebagai tubuh. Jika engkau ada sebagai tubuh, maka engkau telah menciptakan dunia yang berbeda: dunia keuntungan materi, keserakahan, penyuaipan, nafsu, seks. Engkau telah menciptakan sebuah dunia di sekitar engkau; ini adalah dunia yang berorientasi tubuh.

Begitu engkau tahu engkau bukan tubuh, seluruh duniamu menghilang. Engkau tidak dapat mendukungnya lagi. Sebuah dunia yang berbeda muncul yaitu di sekitar jiwa - dunia kasih sayang, cinta, keindahan, kebenaran, kebaikan, kemurnian. Pusatnya berpindah, dan itu bukan di dalam tubuh sekarang. Itu ada di dalam kesadaran.

Cukup untuk hari ini.

---

“Orang yang tercerahkan seperti OSHO adalah mendahului zamannya. Adalah sangat bagus bahwa lebih banyak lagi anak-anak muda sekarang membaca karya-karyanya.

- K. R. Narayanan, Mantan Presiden India